

EUROPE

Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe



europe-project.org

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Beleidsvorming

Dit deel is gewijd aan beleidsvorming en formuleert een aantal aanbevelingen. Gezien het feit dat het EUROPE-project goed werkende pilots opleverde in verschillende landen en schooltypes, ligt de focus van deze aanbevelingen op de vraag hoe deze pilot kan worden opgeschaald. Dit brengt een aantal haalbaarheids- en praktische overwegingen omtrent de uitvoering met zich mee.

a. Haalbaarheid en praktische overwegingen

Naast de vraag of het QT/TM-programma werkt en de moeite waard is, is een fundamentele afweging of de middelen er zijn om op te schalen. De middelen waar we rekening mee moeten houden zijn mensen en organisaties die betrokken zijn bij het opschalingsproces en de methodologische aanpak.

Werkt het? Een eerste vraag bij het overwegen van opschaling is of de voorgestelde *best practice* effectief is; in ons geval: vermindert het inderdaad de risicofactoren voor radicalisering, bevordert het inderdaad een inclusieve leeromgeving en helpt het inderdaad leraren omgaan met diversiteit? Uit sectie 2, aangevuld met onze eigen kwantitatieve en kwalitatieve bevindingen gepresenteerd in sectie 4, kunnen we inderdaad concluderen dat dit het geval is.

Is het de moeite waard? Uiteraard brengt het implementeren en onderhouden van een nieuwe aanpak zoals ST/TM kosten met zich mee. De vraag is dan of er een positieve *Return on Investment (RoI)* is? Een volledige kosten-batenanalyse valt buiten het bereik van het EUROPE-project. Cijfers over de kosten van 'niets doen' geven echter een duidelijke indicatie. Het *Global Terrorism Index*-rapport (IEP, 2017) schat bijvoorbeeld dat de economische impact van terrorisme voor de periode 2014-2016 tussen 80 en 100 miljard USD per jaar ligt. Opgemerkt moet worden dat deze bedragen zelfs niet de indirecte kosten omvatten - in de VS geschat op 0,7 en 1,0 procent van de BNP, noch de kosten van menselijk leed.

Bovendien is er algemene overeenstemming over het feit dat het aanpakken van uitval van studenten en burn-out van leraren en andere welzijnsfactoren een positieve *RoI* heeft. Specifieke onderzoeken naar de positieve uitkomsten van het ST/TM-programma - uitgevoerd in samenwerking met de *University of Connecticut* en de *University of Pennsylvania, School of Health Economy* - tonen aan dat de voordelen voor de maatschappij behoorlijk indrukwekkend zijn: ongeveer \$ 2,5 miljoen voor elke 100 studenten die deelnemen aan een schoolbreed ST/TM-programma. Elke extra afstuderende student resulteert in een netto toename van ongeveer \$ 170.000 tijdens haar/zijn leven (David Lynch Foundation). Opgemerkt moet worden dat deze studie meer voordelen in aanmerking neemt dan wat in ons onderzoek is onderzocht. Bij het vaststellen

van de *RoI* van ST/TM moet echter rekening worden gehouden met alle kosten, maar ook met alle voordelen.

Betrokken beleidsniveaus. Omgaan met onderwijsbeleid houdt altijd een meer lagen binnen de beleidsstructuur in. De school zelf vertegenwoordigt het eerste niveau, van waaruit we overgaan naar het regionale niveau, het nationale niveau en ten slotte het Europese niveau. De verschillende niveaus hebben verschillende graden van autonomie, soms een sterkere coördinerende rol, andere keren hebben ze de leiding over het vaststellen van de regels. Bij het bespreken van de tien beleidsaanbevelingen in paragraaf 5.2, zullen we deze verschillende niveaus onderscheiden.

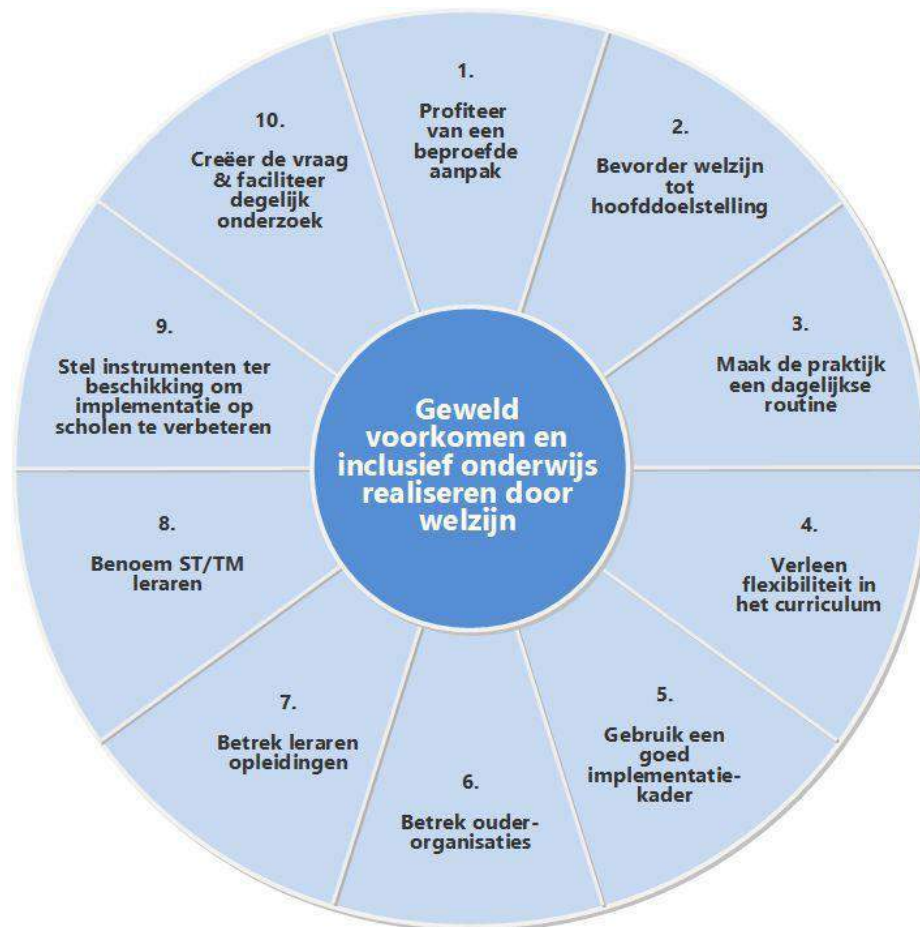
Methodologische aanpak. Het schaalvergrotingsproces is gebaseerd op twee onderling verbonden dimensies: verdieping en verbreding. Het *verdiepingproces* draait om het verbeteren van de ST/TM-praktijk en de permanente inbedding hiervan. Alle scholen die bij de pilot betrokken waren, hebben de noodzaak geuit om het ST/TM-programma permanent in het curriculum van de school op te nemen. Daarom moet het uitgevoerde “experiment” worden omgezet in een voortgezette praktijk. Dit is belangrijk om de duurzaamheid van het proces te verzekeren. Het *verbredingproces* veronderstelt een dimensie van het specifieke naar het algemene. In ons geval betekent dit maatregelen nemen om het aantal mensen dat deel uitmaakt van het ST/TM-programma te laten groeien. Dit omvat meer studenten, meer leraren en personeel, meer scholen, meer lerarenopleidingscentra.

b. Aanbevelingen

Nadat vastgesteld is dat het ST/TM-programma werkt en een positieve *RoI* heeft, kijkt deze subsectie naar specifieke aanbevelingen (zie figuur 6), rekening houdend met het beleidsniveau en het onderzoeken van de verdieping en verbreding van de praktijk. De kern van de aanbevelingen is het welzijn van studenten, leraren en personeel, dat is verbeterd dankzij de zelfbalancerende techniek van het ST/TM-programma.

Aanbeveling 1: profiteer van een bewezen aanpak - *voor alle beleidsmakers.* Aangezien ons onderzoek eerder onderzoek naar verschillende psychologische indicatoren bevestigt en aanvult, met positieve resultaten voor studenten, leraren en personeel, wordt de praktijk van ST/TM aanbevolen voor een bredere toepassing als zelfbalancerende preventiestrategie tegen geweld en gewelddadige radicalisering en tegelijkertijd als een op sterkte gebaseerde benadering van inclusief onderwijs, gericht op psychosociale, sociale en fysieke uitdagingen voor het welzijn. Naar schatting levert de implementatie van ST/TM een *RoI* op van meer dan 100% (het voordeel wordt dan geschat op minimaal 2-3 keer hoger dan de kosten), rekening houdend met alle voordelen zoals: minder uitval en gezondheidsvoordelen. De *RoI* kan groter zijn wanneer een regio of land ST/TM op grotere schaal implementeert wegens schaalvoordelen als efficiëntere training en follow-up. De haalbaarheid van deze eerste aanbeveling is

aangetoond door de verschillende implementaties op scholen in Europa tijdens het project.



Figuur 6. Overzicht van de belangrijkste doelstellingen en aanbevelingen

Aanbeveling 2: bevorder welzijn tot hoofddoelstelling - voor regio's en landen en de Europese Commissie. Het wordt aanbevolen om welzijn voor leerlingen, leerkrachten en personeel te integreren als een hoofddoelstelling in regionale, nationale en Europese programma's als een breder kader voor innovatieve programma's/succesvolle praktijken die welzijn bevorderen, zoals het ST/TM-programma. Hoewel de Europese Commissie welzijn erkent als een onderwijsdoelstelling, wordt hogere prioriteit gegeven aan de uitdaging van economische groei en de inkrimping van de beroepsbevolking (Europese Commissie, 2012). Er is echter nu brede overeenstemming dat welzijn een essentiële rol speelt bij de aanpak van deze sociaaleconomische uitdagingen, niet in de laatste plaats door de bestrijding van sociale uitsluiting en vroegtijdig schoolverlaten. Bovendien vereist het behalen van cognitieve, interactieve en fysieke vaardigheden bijna altijd een leerproces dat is gebaseerd op basaal welzijn. Ten slotte is het, in het licht van de alarmerende recente verslechtering van het welzijn van de jonge internetgeneratie - onder meer met betrekking tot

depressie en zelfmoord - des te belangrijker om welzijn te beschouwen als een hoofddoelstelling op regionaal, nationaal en Europese programma's.

Aanbeveling 3: maak de praktijk een dagelijkse routine - *voor scholen.* Blijvende resultaten komen alleen met een dagelijkse toepassing van de techniek. ST/TM kan alleen succesvol blijven door zijn institutionalisering in het reguliere dagelijkse curriculum in de school die de techniek implementeert. Als voorbeeld kunnen we een welzijnsstechniek zoals ST/TM vergelijken met fitnessoefeningen: terwijl de oefening gemakkelijk te leren is, blijft men alleen fit door het regelmatig doen van de fitness oefening. Evenzo is ST/TM als fitness voor de geest en brengt het evenwicht in het hoofd, lichaam en gedrag. Daarom wordt aanbevolen om welzijnsprogramma's zoals ST/TM (en bij uitbreiding elke welzijnsstechniek) op te nemen als onderdeel van de dagindeling voor leerlingen, bijvoorbeeld door een specifiek tijdstip van de dag in te zetten en door permanente ondersteuning te bieden door toegewijde leraren. Deze aanbeveling werd bevestigd door onze bevindingen, die aantoonde dat studenten die regelmatig hun ST/TM-praktijk beoefenden significant betere resultaten behaalden in de psychologische tests.

Aanbeveling 4: verleen flexibiliteit in het curriculum - *voor regio's en landen.* In een aantal landen hebben scholen niet de bevoegdheid om welzijnsstechnieken zoals ST/TM in te bedden in de activiteiten van het schoolprogramma. Het programma is minder effectief door ST/TM gescheiden te houden van het curriculum. Het wordt aanbevolen voor regionale en nationale MvO's om hier het verschil te maken. Een voorbeeld van het EUROPE-project is dat de scholen in Portugal gebruik kunnen maken van een nieuwe wet, met betrekking tot autonomie en curriculaire flexibiliteit. Deze wet zorgt ervoor dat scholen toestemming krijgen om het curriculum zelf te beheren waardoor scholen ook praktijken kunnen integreren die beter leren bevorderen via speciale projecten, inclusief ST/TM.

Aanbeveling 5: gebruik een goed implementatiekader - *voor alle beleidsniveaus.* Het wordt aanbevolen om een goed implementatiekader te gebruiken bij het introduceren van ST/TM in de school, regio of het hele land. Een uitstekend implementatiekader is gebruikt en getest in het EUROPE-project op het niveau van de school. Het kan worden uitgebreid met elementen van andere implementatiekaders zoals het *Quality Implementation Framework* van Durlak en Duprez (2008). Dit *framework* bevat een aantal meer gedetailleerde aanbevelingen, zoals het gebruik van professionele ST/TM-experts en het gebruik van *pilotstudies* om lokale belemmeringen te identificeren en te helpen oplossen.

Aanbeveling 6: betrek ouderorganisaties - *voor lokaal niveau.* Hoewel de betrokkenheid van ouders essentieel is in de aanpak van ST/TM binnen een school, zijn ouders vaak georganiseerd in ouderorganisaties die erg instrumenteel kunnen zijn. Het wordt daarom aanbevolen om met deze ouderorganisaties samen te werken voor de implementatie van ST/TM op een

school. Het EUROPE-project werkte bijvoorbeeld samen met een oudervereniging die, vanwege het succes van het ST/TM-programma, vervolgens een belangrijke rol speelde bij het contacteren van andere ouderverenigingen en jeugdinstellingen.

Aanbeveling 7: betrek lerarenopleidingen - *voor regio's en landen of meer specifiek voor lerarenopleidingen.* Het wordt aanbevolen om ST/TM te integreren in de lerarenopleiding en in de nascholing of doorlopende professionele ontwikkeling, als een instrument om docenten te ondersteunen bij de uitdaging om om te gaan met de toenemende diversiteit van de leeromgeving. Er zijn diverse redenen voor leraren om deel te nemen aan het ST/TM-programma, zoals het creëren van een zorgzame omgeving, het verbeteren van de relatie tussen studenten en docenten en het vermogen van leerkrachten om moeilijke situaties het hoofd te bieden, tolerantie te bevorderen, het algehele welzijn van leerkrachten te verhogen. Het zou vreemd zijn als de studenten een techniek beoefenen die de leraren niet zelf hadden ervaren. Dat deze aanbeveling uitvoerbaar is, is aangetoond in het EUROPE-project, waar drie lerarenopleidingen in Portugal ST/TM aanboden als een nascholingscursus met accreditatiepunten voor docenten. De resultaten waren zeer positief en dit resulteerde in de belangstelling van 90 andere lerarenopleidingen in het land. Lerarenopleidingen zouden uiteindelijk cursussen kunnen aanbieden om ST/TM-experts te worden.

Aanbeveling 8: benoem ST/TM leraren - *voor regionale en nationale onderwijsautoriteiten.* Het wordt aanbevolen om ST/TM docenten te benoemen in elke school die ST/TM implementeert met als doel de praktijk van ST/TM-onderdeel te maken van de dagelijkse routine van de school. Deze rol kan worden ingevuld door een specifieke leraar van ST/TM of door reguliere leraren (wiskunde, geschiedenis, kunst, taal) als onderdeel van hun reguliere activiteit, of door een mentor of decaan. Idealiter zijn dergelijke benoemingen tot ST/TM docent onderdeel van de welzijnsdoelen van een school. Training tot gespecialiseerde leraar ST/TM kan worden aangeboden als keuzevak binnen de lerarenopleiding of met accreditatiepunten voor nascholing.

Aanbeveling 9: stel instrumenten ter beschikking om implementatie op scholen te verbeteren - *voor regionale en nationale onderwijsautoriteiten.* Het wordt aanbevolen om binnen de school instrumenten ter beschikking te stellen voor de implementatie van aangetoonde welzijnsbevorderende praktijken zoals ST/TM. Een voorbeeld van een instrument is een goed netwerk buiten school of idealiter een groep leraren binnen een school. In het EUROPE-project hebben we gezien dat op schoolniveau schooldirecteuren de mogelijkheid waarderen om ervaringen uit te wisselen, zelfs grensoverschrijdend, en zelfs als ze een andere moedertaal hebben. Er is ook behoefte aan supervisie-docenten die toezicht houden op de ST/TM-praktijk om ervaringen met collega's uit te wisselen. Een ander voorbeeld is het delen van evaluaties, zoals die van Ofsted, de onafhankelijke "schoolwaakhond" in het Verenigd Koninkrijk, waar een ST/TM-school als "uitmuntend" werd beoordeeld voor persoonlijke ontwikkeling,

gedrag en welzijn. Maar ook op interregionaal of internationaal niveau is het de moeite waard om praktijken uit te wisselen. In dit geval voornamelijk in beleidsvorming, zoals het MvO in Portugal, dat onder bepaalde voorwaarden de vrijheid geeft aan scholen om programma's zoals ST/TM in het curriculum te integreren of de mogelijkheid om studie- en/of accreditatiepunten te krijgen voor ST/TM in lerarenopleidingen.

Een belangrijk instrument voor netwerken is de oprichting van een (Europees) expertisecentrum voor de implementatie van het ST/TM-programma, zoals in Portugal werd gedaan voor het EUROPE-project. Een dergelijk expertisecentrum kan kennis en informatie delen over de implementatie van ST/TM in scholen en lerarenopleidingen. Het expertisecentrum kan ook hulp bieden aan beleidsmakers.

Aanbeveling 10: creëer de vraag en faciliteer degelijk onderzoek - voor het regionale en nationale niveau en de Europese Commissie. Voor het opschalen van de ST/TM-aanpak zijn bewustwording, introductieactiviteiten, presentaties, publicaties en onderwijsconferenties bekend. Bovendien kunnen MoE en de Commissie zeer praktische maatregelen treffen voor implementatie. De bereidheid van scholen om te experimenteren met het ST/TM-programma kan bijvoorbeeld worden gestimuleerd door in de oproepen voor projectvoorstellen methoden op te nemen die geweld voorkomen en inclusief leren en welzijn bevorderen en die nieuwe benaderingen zoals ST/TM accepteren. Een goed voorbeeld is het Erasmus+ programma van de Europese Commissie, waar het EUROPE-project en het FRIENDS-project werden gefinancierd.

Een ander belangrijk element bij het creëren van de vraag is het leveren van solide bewijs dat een nieuwe benadering zoals ST/TM werkt. Het is echter moeilijk om degelijk onderzoek te doen naar nieuwe benaderingen in het onderwijs (bijvoorbeeld met een RCT). Om onderzoek naar een ander niveau op het gebied van kwaliteit en frequentie te tillen, zouden de Commissie en het MvO kunnen overwegen financieringsprogramma's te differentiëren en extra financiering te verstrekken voor projecten die zich inzetten voor onderzoek van kwalitatief hoog niveau. Onze ervaring met het EUROPE-project is dat het ontwerpen van een gerandomiseerd onderzoek met controlegroepen (RCT) voor studenten erg moeilijk is en een vertekend beeld van de resultaten is moeilijk te vermijden. Daarom wordt ook aanbevolen om vervolgonderzoek te doen om meer bewijsmateriaal met grotere groepen te verzamelen, zodat studies met het sterkste bewijsmateriaal (dat wil zeggen de minste vertekening) kunnen worden geselecteerd en de mogelijke variantie in resultaten beter kan worden begrepen.

3 Referenties

- Alava Séraphin, Frau-Meigs Divina, Hassan Ghayda with the collaboration of Hasna Hussein & Yuanyuan Wei (2017) *Youth and violent extremism on social media: mapping the research*, UNESCO report.
- Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, & Chandler, HM. *Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989 57 (6), 950–964.
- Awartani M & Looney J. (n.a.), *Learning and Well-being: An Agenda for Change. World Innovation Summit for Education*, Qatar Foundation. [www.wise-qatar.org/sites/default/files/asset/document/wise-research-5-eispptu-11_17.pdf].
- Barnes VA, Bauza LB, & Treiber FA. *Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents*. *Health and Quality of Life Outcomes* 2003 1:10.
- Bleick CR & Abrams AI. *Transcendental Meditation program and criminal recidivism in California*. *Journal of Criminal Justice* 1987 15 (3): 211–230.
- Borum, R. (2004). *Psychology of Terrorism*. Mental Health Law & Policy Faculty Publications. 571. http://scholarcommons.usf.edu/mhlp_facpub/571.
- Boushey H, Branosky N, Fremstad S, Gragg R, & Waller M. 2007. *Social Inclusion for the United States*. Center for Economic and Social Inclusion, London. <https://www.files.ethz.ch/isn/57222/socialinclusionusa.pdf> (accessed February 10, 2019).
- Carr, A. (2014). *The handbook of Child and Adolescent Clinical Psychology: A contextual approach*. London: Routledge.
- Chandler HM, Alexander CN, & Heaton DP. *The Transcendental Meditation program and postconventional self-development: A 10-year longitudinal study*. *Journal of Social Behavior and Personality* 2005, 17: 93–121.
- Crenshaw, M. (1992). *How terrorists think: what psychology can contribute to understanding terrorism*. In L. Howard (Ed.), *Terrorism: Roots, Impact, Responses* (pp. 71-80), London: Praeger.
- David Lynch Foundation, *Transforming Education through the TM/ Quiet Time Program*. New York: DLF.
www.joycerey.com/wp-content/uploads/2012/03/QuietTime_progress_report.pdf
downloaded 15 January 2019.
- Dodge, R, Daly, A, Huyton, J, & Sanders, L (2012). *The challenge of defining wellbeing*, *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- European Commission (2012), *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of Regions, Rethinking Education: Investing in skills for better socio-economic outcomes*, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52012DC0669&from=EN>, downloaded 17/02/2019.

- Horgan, J. (2008). *From Profiles to Pathways and Roots to Routes: Perspectives from Psychology on Radicalization into Terrorism*, ANNALS, American Association of Political and Social Sciences, 618, 80-94.
- Lauriola M, Foschi R, & Marchegiani L. *Integrating values and cognitive style in a model of right-wing radicalism*. *Personality and Individual Differences*, 2015 75, 147-153.
- Nidich S, Mjasiri S, Nidich R, Rainforth M, Grant J, Valosek L, Chang W, & Zigler RL. *Academic achievements and transcendental meditation: as study with at-risk urban middle school students*. *Education* 2011 131(3): 556-65.
- Nidich S, O'Connor T, Rutledge T, Duncan J, Compton B, Seng A, & Nidich R. *Reduced Trauma Symptoms and Perceived Stress in Male Prison Inmates through the Transcendental Meditation Program: A Randomized Controlled Trial*. *Permanente Journal* 2016 20(4): 43-47.
- Nidich S, Mills PJ, Rainforth M, Heppner P, Schneider RH, Rosenthal NE, Salerno J, Gaylord-King C & Rutledge T. *Non-trauma-focused meditation versus exposure therapy in veterans with post-traumatic stress disorder: a randomized controlled trial*. *Lancet Psychiatry* 2018 5(12): 975-986. Published Online November 15, 2018. <[http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30384-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30384-5)>.
- Orme-Johnson DW & Moore RM. *First Prison Study Using the Transcendental Meditation Program*. *Journal of Offender Rehabilitation* 2003 36: 89-95.
- Orme-Johnson DW & Barnes VA. *Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of Alternative and Complimentary Medicine* 2014 20(5): 330-41.
- Rainforth MV, Alexander CN, & Cavanaugh KL. *Effects of the Transcendental Meditation program on recidivism among former inmates of Folsom Prison: Survival analysis of 15-Year follow-up data*. In: *Transcendental Meditation in criminal rehabilitation and crime prevention*. The Haworth Press, 2003, 181-203.
- Rosaen C, & Benn R. *The experience of transcendental meditation in middle school students: a qualitative report*. *Explore (NY)* 2006 2(5):422-5.
- Sen, A. (2001), 2001. *Development as Freedom*. Oxford, U.K.: Oxford University Press.
- Travis F, & Arenander A. *Cross-sectional and longitudinal study of effects of Transcendental Meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence*. *International Journal of Neuroscience* 2006 116:1519-38.
- Webber, D & Kruglanski, A. (2018), *The social psychological makings of a terrorist*, *Current Opinion in Psychology*, Volume 19, February 2018, Pages 131-134.
- World Bank. (2013). *Inclusion Matters: The Foundation for Shared Prosperity*. Washington, DC: World Bank. doi:10.1596/978-1-4648-0010-8. License: Creative Commons Attribution CC BY 3.0.

Zimmerman, MA, Stoddard, SA, Eisman, AB, Caldwell, CH, Aiyer, SM, & Miller, A. (2013). *Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention*. *Child Development Perspectives*, 7(4), 215-220.

Partners:



Fondazione Hallgarten Franchetti - Centro Studi Villa Montesca (Coordinator)
Italy
montesca.eu



Stichting Hogeschool Utrecht [Utrecht University of Applied Sciences]
Nederland
international.hu.nl



Universidade do Algarve
Portugal
ualg.pt



CESIE
Italy
cesie.org



Agrupamento de Escolas João de Deus [Teacher Training Centre]
Portugal
aejdfaro.pt



Maharishi School Trust Limited
United Kingdom
maharishischool.com/2016/12/09/lancashire-fire-rescue-visit



Stichting Maharishi Onderwijs Nederland
Nederland
mbsdefontein.nl



Maharishi Foundation England
United Kingdom
uk.tm.org/maharishi-foundation-uk



APEJAA – Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola João Afonso De Aveiro
Portugal
agrupamentodeescolasdeaveiro.pt



Cooperativa Cultural Ciencia Tecnologia Vedica Maharishi, CCCT
Portugal
meditacao-transcendental.pt



MIKI – SVERIGE [Maharishi Institut for Kreativ Intelligen]
Sweden



Stichting Maharishi Vedisch Instituut
Nederland
nl.tm.org